

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «КАК НАУЧИТЬСЯ ПОДТЯГИВАТЬСЯ»

I. Функции мышечной системы.

Силовая подготовка учащихся является одной из главных целей физической культуры. Учащиеся с хорошим развитием силовых качеств легче других справляются с учебным материалом. Быстрее и качественнее осваивают новые упражнения. Уровень развития силы характеризует определенное состояние мышечной системы обеспечивающей кроме двигательной функции организма еще три жизненнонеобходимые функции - корсетную, обменную и насосную.

Корсетная функция состоит в том, что только при определенном достаточном мышечном тоне поддерживается нормальная осанка, и тем самым функции позвоночника и спинного мозга. Поддерживается нормальное положение внутренних органов, осуществляется моторная функция желудочно - кишечного тракта.

Обменная функция состоит в том, что только при определенном мышечном тоне в мышцах протекают обменные реакции. Недостаточная активность ведет к атеросклерозу, ожирению, диабету.

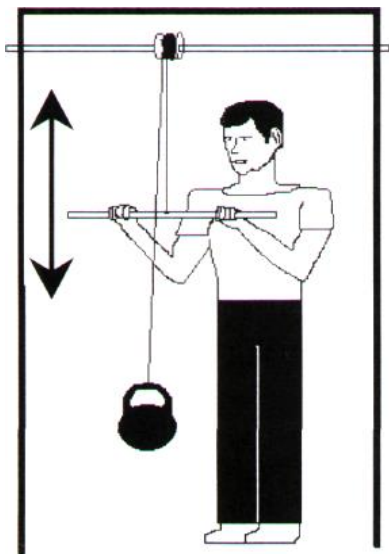
Насосная функция состоит в том, что сокращение мышц способствуют продвижению венозной крови по направлению к сердцу. Способствует продвижению лимфы и тканевой жидкости.

Из этого следует, что для здоровья необходимо определенное развитие силовых качеств. О величине развития силы можно судить по уровню выполнения школьных учебных нормативов направленных на оценку силы.

2. Методика обучения подтягиванию на высокой перекладине. Одним из наиболее распространенных и доступных тестов у мальчиков является подтягивание на высокой

перекладине. Подтягивание — навык, достаточно объективно свидетельствующий об уровне физической подготовки. Во время подтягивания в работу включаются почти все мышцы верхнего плечевого пояса и рук. Большинство учащихся справляются с данным упражнением, но наряду с этим есть ряд учащихся, которые показывают хорошие результаты в других силовых упражнениях, а подтягивание освоить не могут.

Для того чтобы научиться подтягиваться нужно, гармонично развить мышцы плечевого пояса. Используя блочное устройство



на перекладине, выполняем наиболее эффективное подготовительное упражнение, которое помогает освоить подтягивание.

Упражнение следует выполнять в 3 - 4 подхода по 15 -20 раз. Спустя 2-3 недели схему меняем, тренируемся в так называемой «пирамиде», где повторения выглядят так 12, 10, 8, 6. Причем в каждом следующем подходе вес на блочном устройстве увеличиваем на 5 - 7,5 кг. Бицепсы тренируем сгибанием руки с гантелей на наклонной скамье в положении сидя. Гантели

удерживаются так, чтобы их рукоятки были направлены вертикально вверх. Система занятий такова: 2-3 недели 3-4 подхода по 12 - 15 повторений, затем «пирамида» с добавлением веса в каждом подходе, по аналогии с предыдущим упражнением. Многим ребятам подтянутся нужное число раз мешает то, что они не могут удержаться на перекладине. Иными словами у них слаба сила хвата. Этот недостаток устраняется следующими упражнениями, развивающими силу мышц предплечья. Сидя, предплечья на коленях, сгибаем запястья рук, удерживающих гриф штанги 3-4 подхода по 12-15 сгибаний. Гриф находится на последних фалангах пальцев. Если же в тот момент, когда запястья разогнуты, слегка ослабить хват и позволить грифу скатиться по пальцам так, чтобы ладонь тоже слегка разогнулась, а потом движением сначала пальцев, а затем и кисти, вернуть штангу в

исходное положение, то это упражнение будет развивать и силу мышц кисти. Хорошо развивают силу хвата упражнения с теннисным мячом или резиновым амортизатором. Так же можно использовать простейший тренажер, состоящий из прямой палки на котором посредством веревки закреплен груз. Держа палку перед собой на вытянутых руках груз внизу, накручивая веревку, поднимаем груз 3-4 подхода по 12 - 15 раз вес груза 3 - 4 кг.

Свидетельством готовности к успешному выполнению подтягивания будет то, что упражнение с блочным устройством, в последнем подходе ученик будет способен осуществить шесть повторений с отягощением равным 70 - 75 % от его веса. Если же и после этого попытка подтянуться окажется неудачной, нужно попробовать метод так называемых «негативных повторений».

Подставить скамью под перекладину так чтобы, стоя на ней, ученик мог принять положение конечной точки подтягивания — то есть касаться перекладины грудью. Руки при этом должны крепко удерживать перекладину. Напрягая мышцы спины и рук как бы сохраняя крайнее верхнее положение, а затем подгибаем ноги. Все усилия должны быть направлены на сопротивление движения тела вниз. Когда руки разогнутся до конца, упражнение выполняется вновь. 2-3 подхода по 6 - 8 повторений. «Негативное повторение» следует выполнять не чаще чем раз в неделю. Через некоторое время можно усложнить задачу, применяя систему отягощений. Например, гантели, прикрепленные к поясу. Как правило, после данного упражнения ученик самостоятельно осваивает подтягивание. При освоении подтягивания и начале тренировок на результат можно пользоваться данными упражнениями, увеличивая вес отягощения и количество повторений.

3.Практическое применение силовой подготовки в спорте и в повседневной жизни.

Используя данную методику подтягивания, учащиеся показывают хорошие спортивные результаты. Так во время соревнований по зимнему полиатлону выполняя подтягивание, учащиеся Кировской ДЮСШ выполняют данное упражнение около 30 раз. Банников Николай - 17 лет 29 раз. Малетин Андрей - 17 лет 28 раз. Челядинов Владимир — 18 лет 50 раз. Исходя из

данных результатов, можно считать данную систему подготовки достаточно эффективной.

Высокий уровень развития силы плечевого пояса имеет не только спортивную направленность. Хорошая силовая подготовка учащихся помогает им и в повседневной жизни при выполнении бытовых работ. Так как данное силовое упражнение применяется и в армии это помогает учащимся активно подготавливаться к армейской службе.

Хорошо физически подготовленный ученик легче справляется с учебным материалом не только на уроках физкультуры, но и с общеобразовательными предметами. Систематическое занятие физкультурой дисциплинирует учащихся, помогает более рационально построить план своего учебного дня. Учащиеся меньше болеют, более активны в повседневной жизни.

Литература:

1. Вайнбум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991г.
2. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. Москва «Физкультура и спорт» 1988 г.
3. Антощук А.Н. Силовая подготовка допризывника. Москва «Физкультура и спорт» 1999 г.

Материал подготовил А.Н.Тетеркин – тренер-преподаватель высшей категории Мишкинской ДЮСШ. «Почетный работник общего образования РФ».